



安全快乐地享受登山的乐趣!!  
神奈川县警察

～ 防止遇难须知 ～

- 1 需要充分考虑登山者的经验、登山技术、体力等制定登山计划，要留出宽裕的时间。
- 2 登山时不要冒险，注意“及早出发，及早到达”，需要携带头盔等充分的装备。
- 3 必须认识到单独登山存在极大风险。
- 4 上山前，需要切实管理身体健康。
- 5 根据天气情况，趁早判断是否登山。

登山前，应该确认服装、装备是否完备!!

服装		装备	
帽子	背包	地图	
长袖衬衫	头灯	指南针	
登山裤	毛巾	GPS 仪器	
防寒衣	行动粮	手机	
雨衣	饮料	充电器	
手套	应急医药品	其他	
登山鞋罩	常用药品	救生应急毯	
袜子	身份证	卫生纸	
登山鞋	登山杖	备用的鞋带	
替换衣服	手表		等等

如有事件、事故时，立即打 110 报警。

按照顺序讯问以下内容。

- ① 发生了什么事情？  
(滑落 跌倒 落石 疲惫 迷路等)  
症状  
(非常疼 稍微疼等)
- ② 在哪里？(发生地点)
- ③ 你的基本情况(名字、电话号码等)

